

**‘Ouderen willen ook meedoen en ertoe doen’**

*Een visie op een zelfstandig leven voor ouderen moet zo langzamerhand concrete vormen krijgen om de druk op de ouderenzorg te managen. Zorg+Welzijn laat in een serie artikelen mensen met een visie aan het woord. Vandaag: Petra van Loon, programmaleider Samen Ouder Worden, een project van vrijwilligersvereniging NOV dat wordt uitgevoerd met elf lid-organisaties.*

Waar droom je van? Wat zijn je wensen? Het zijn vragen die we niet zo snel aan ouderen stellen, merkt Van Loon op. ‘Als iemand fragiel oogt, dan denken we al snel dat iemand hulp nodig heeft. We kijken door onze eigen bril naar die persoon. Maar er is meer mogelijk dan we denken.’ En dus probeert de programmaleider te kijken naar de talenten en mogelijkheden van ouderen.

Ja, oudere mensen hebben soms ontregelende levenservaringen en kunnen minder. ‘Maar het is voor hen ook belangrijk dat er niet alleen gekeken wordt wat ze nodig hebben, maar ook aan hen wordt gevraagd wat zij willen brengen. Het draait om wederkerigheid. Ook ouderen willen meedoen en ertoe doen.’

**Rol van betekenis**

Het gesprek met en over ouderen gaat vaak over financiën, daar zit veel energie in, ziet Van Loon. ‘Maar hoe zij op een zinvolle manier ouder kunnen worden, die vraag stellen we elkaar niet. Campagnes van VWS richten zich op de woonsituatie van ouderen, over mensen die hen kunnen ondersteunen. Dat is nodig en nuttig. Maar gelukkig is er de laatste jaren ook steeds meer aandacht voor zingeving en gezondheid.’

Daarnaast wordt de levenservaring van deze groep veel te weinig benut. ‘Niet alleen in hun werkende leven, maar hun hele leven. Dingen die goed zijn gegaan, domme pech en tegenslag. Mensen vinden altijd manieren om dat te overwinnen, daar kunnen we zoveel van leren samen. Die levenswijsheid moeten we met elkaar delen.’

**Langs de lijn**

Samen Ouder Worden steekt daarnaast ook in op de [positieve gezondheid](https://www.zorgwelzijn.nl/7-tips-om-met-positieve-gezondheid-aan-de-slag-te-gaan/), van huisarts en onderzoeker Machteld Huber. Deze benadering draait om de mens zelf en niet om de ziekte of beperking waar iemand mee kampt. ‘In dit geval zetten we een hele leeftijdsgroep weg omdat ze mogelijk hulp nodig hebben. Maar een man die veertig jaar vrijwilliger was bij een voetbalclub wil misschien wel het liefst weer een keer langs de lijn staan. Daarna kan hij er weer even tegenaan.’

We moeten dus vooral onze bril afzetten, en vragen stellen, nieuwsgierig zijn en open staan voor de reactie, vindt Van Loon. ‘Ouderen reageren op de manier waarop wij ze benaderen. Je krijgt een ander beeld van jezelf als je steeds op een bepaalde manier wordt benaderd. Dan moet je sterk in je schoenen staan om daar tegen te kunnen.’

**Lucht geven**

Vraag je een oudere naar een wens of droom, dan hoeft dat ook helemaal niet groots te zijn. ‘Als is het maar een keer naar de voetbalclub gaan, zoiets kan al wat lucht geven. En dat is iets wat we het laatste jaar door corona allemaal hebben gemerkt. We missen allemaal het contact met vrienden, samen eropuit gaan, je vrij voelen.’ Ook ouderen zitten in die situatie, benadrukt Van Loon. ‘We kunnen de situatie voor hen wel wat lichter of draaglijker maken. Gewoon door ze te vragen: wat zou je blij maken?’

Van Loon wil hulpverleners daarom op het hart drukken om het contact met ouderen zo min mogelijk terug te brengen tot gesprekken over hulp en problemen. ‘Vraag ouderen zelf wat ze willen organiseren. Breng ze in contact met elkaar of met een lokale voetbalclub of zangkoor.’ Er is zoveel mogelijk. ‘Iedereen heeft iets te geven, of je nu oud of jong bent.’

*Interview verzorgd door Meike Bergwerf van Zorg+Welzijn*

[*Ook te lezen op de website van Zorg+Welzijn*](https://www.zorgwelzijn.nl/ouderen-willen-ook-meedoen-en-ertoe-doen/)